

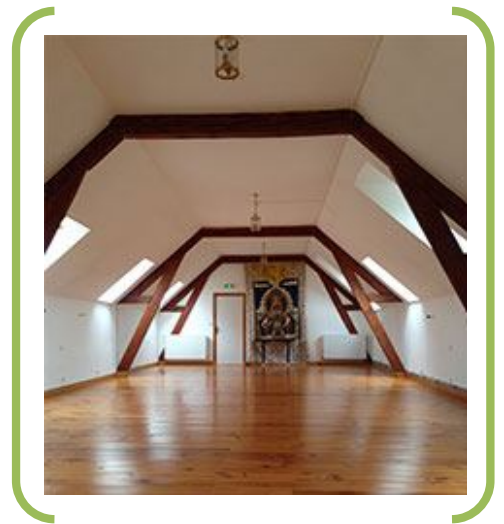
# Retraite résidentielle de Pleine Conscience 2019

Dates 3 Jours du jeudi 28 mars dîner au dimanche 31 mars après-midi

Instructeur Silvia Bertocchi-Martin

Qualifié MBSR Membre du réseau "*Méditation et Ethique*"

Lieu Mahamoudra Ling à Moulcent (61)



## Thème de cette retraite: **La présence bienveillante**

En apprenant par la Pleine Conscience à revenir à nos ressentis, à bien connaître et à accepter notre expérience immédiate, ce que vit le corps, le coeur et le mental, nous pouvons nous éloigner de la réactivité, de la peur et du doute, et nous connecter à un espace à partir duquel accéder à plus de liberté et de créativité et ainsi être plus engagés dans notre vie.

Au cours de cette retraite guidée, nous explorerons nos différentes expériences au travers de méditations assises et marchées ainsi que d'ateliers. Ainsi et grâce au silence, nous découvrirons une présence bienveillante qui peut naître d'une attention légère, calme, bienveillante et soutenue.

## Déroulement de la retraite

La retraite débutera le jeudi 28 mars à 19h. L'accueil se fera entre 17h45 et 18h45. La session se terminera le dimanche 31 mars à 16h.

Cette retraite "résidentielle" offre l'opportunité de pratiquer la méditation de pleine conscience en immersion complète afin de se ressourcer et se reconnecter à soi-même. Il est impératif de participer à la totalité de la retraite, avec hébergement sur place. Les réservations se font auprès de Silvia Bertocchi-Martin.

La session se déroule en silence, certains temps seront parlés. Les journées sont rythmées en alternant périodes de méditation en marchant, périodes d'assise, certaines guidées, et ateliers.

Une journée se déroule de 7h à 21h.

## A qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite est ouverte aussi bien aux débutants qu'aux personnes expérimentées. Il n'y a pas de difficulté particulière, sinon d'être capable de garder le silence et d'assister à toutes les séances. Des chaises sont disponibles.

## Hébergement et repas

L'hébergement se fait en chambre à 1, 2, 3 ou 4 lits.

Les repas sont pris en commun. La nourriture est végétarienne, sans vin ni alcool.

## Modalités d'inscription

| TARIF                                | Hébergement, repas et instructeur |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| • En grande chambre (3/4 lits) ..... | 290 €                             |
| • En chambre double .....            | 400 €                             |
| • En chambre individuelle .....      | 460 €                             |

**Nous ne disposons que d'un nombre peu élevé de places.** Vous pouvez vous inscrire sur le site [www.meditationetpresence.com](http://www.meditationetpresence.com), dès l'ouverture des inscriptions.

Vous pouvez régler soit par virement, soit par chèque adressé dès la réservation à Silvia. Si vous souhaitez régler par virement, nous attendons votre virement rapidement. S'il ne nous parvenait pas avant fin FEVRIER, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

Suite à votre règlement, vous recevrez un mail de confirmation qui valide également votre inscription.

## Remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation:

- Jusqu'au 15 février 2019, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix
- Après le 15 février 2019, aucun remboursement (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas il sera appliqué la retenue ci-dessus)

**Aucun remboursement partiel ne sera fait en cas d'arrivée tardive ou de départ prématuré.**

## Fonctionnement de Mahamoudra Ling

- Pas d'alcool ni d'espace fumeur.
- Les retraitants consacrent une heure par jour pour le bénévolat. Des mini-tâches sont confiées.

## Ce qu'il faut apporter

- Votre matériel de méditation (coussin ou banc de méditation, tapis de méditation), sauf si vous préférez vous asseoir sur une chaise.
- Un drap de dessus.
- Un vêtement de pluie pour la méditation en marchant qui se déroule en extérieur.
- Une tasse pour les boissons chaudes.
- Des chaussons ou chaussures d'intérieur.
- Des chaussettes chaudes (pas de chaussures dans la salle de méditation).
- Un châle pour les séances de pratique assise.
- Éventuellement une bouteille thermos.
- Une lampe de poche si lever la nuit.
- Éventuellement des boules Quiès.

**Pour profiter pleinement de cette retraite, il est conseillé de ne pas utiliser son téléphone portable durant la session.**

## S'inscrire et nous contacter

meditationetpresence@gmail.com    OU    [www.meditationetpresence.com](http://www.meditationetpresence.com)